



ME DESPIERTO



ME LAVO
LOS DIENTES

Mi Cuaderno de

Rutinas Visuales



VOY AL
COLEGIO



PREPARO
MI MOCHILA



MIS
EMOCIONES



DESCANSO
Y ME CALMO



DUERMO Y
RECARGO
ENERGÍAS

@PROFEALVARO

♥ Anticipo • Comprendo • Me organizo • Soy capaz ♥

MI RUTINA DE LA MAÑANA

1



ME DESPIERTO

2



VOY AL BAÑO

3



ME VISTO

4



DESAYUNO

5



ME LAVO LOS DIENTES

6



PREPARO MI MOCHILA

7



VOY AL COLEGIO

¡Cada paso me ayuda a tener un gran día!

LLEGADA AL AULA



Cuelgo
mi mochila



Saludo



Me siento



Saco el material



Escucho a
la maestra



Empiezo
la actividad

¡Cada pequeño paso
me ayuda a tener un gran día!

PRIMERO / DESPUÉS

1

PRIMERO



Trabajo



DESPUÉS



Juego

2

PRIMERO



Recoger



DESPUÉS



Descanso

3

PRIMERO



Escuchar



DESPUÉS



Elegir actividad

¡Cada pequeño paso me ayuda a tener un gran día!



NORMAS VISUALES DEL AULA



1 Escucho cuando hablan

2 Levanto la mano

3 Camino despacio

4 Recojo materiales

5 Respeto a mis compañeros

6 Pido ayuda



¡JUNTOS HACEMOS UN AULA FELIZ!



EMOCIONES BÁSICAS

TERMÓMETRO EMOCIONAL



MUY INTENSO
Necesito ayuda para calmarme

INTENSO
Me cuesta controlarlo

MEDIO
Me siento así

SUAVE
Estoy bien, en calma

TRANQUILO
Me siento en paz

CONTENTO



Me siento alegre, feliz y con energía.

TRISTE



Me siento decaído, solo o con ganas de llorar.

ENFADADO



Me molesta algo y me siento muy irritado.

MIEDO



Me siento asustado, preocupado o en peligro.

TRANQUILO



Me siento en calma, relajado y en paz.

NECESITO AYUDA



No puedo solo, necesito que alguien está bien ser yo!

Todas mis emociones son válidas. Puedo sentirlas, expresarlas y pedir ayuda.

¡Está bien sentir, está bien pedir ayuda, está bien ser yo!

ESTRATEGIAS DE CALMA

1

Respirar despacio



Respiro lento y profundo para sentirme tranquilo.

2

Contar hasta 10



Cuento despacio hasta 10.

3

Ir al rincón tranquilo



Me tomo un tiempo en mi rincón para calmarme.

4

Pedir un abrazo



Pedir un abrazo me ayuda a sentirme mejor.

5

Beber agua



Bebo agua para refrescarme y recuperar la calma.

6

Escuchar música suave



La música suave me ayuda a relajarme.

¡Puedo calmarme!
Tengo estrategias que me ayudan
y me hacen sentir bien.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS



1

Abrir grifo



2

Mojar manos



3

Poner jabón



4

Frotar



5

Aclarar



6

Secar



¡Manos limpias,
manos sanas!



PREPARAR LA MOCHILA



1

Guardar agenda



2

Guardar estuche



3

Guardar cuaderno



4

Comprobar tarea



5

Cerrar mochila



¡LISTO PARA UN GRAN DÍA!

Organizado hoy, éxito mañana

IR AL COMEDOR

Una rutina que nos hace crecer

1

HACER FILA



✓ Espero mi turno y mantengo el orden.

2

LAVAR MANOS



💧 Me lavo bien las manos con agua y jabón.

3

SENTARSE



♥ Me siento tranquilo y con buena postura.

4

COMER TRANQUILO



😊 Como en silencio, saboreo mi comida y respeto a mis compañeros.

5

RECOGER BANDEJA



✓ Dejo mi bandeja en su lugar y dejo todo ordenado.

6

DAR LAS GRACIAS



♥ Agradezco a las cocineras y al personal que nos cuida cada día.

RECUERDA

- ★ Soy respetuoso
- ★ Cuido el comedor
- ★ Disfruto el momento
- ★ ¡Juntos lo hacemos mejor!

PEQUEÑAS ACCIONES,
GRANDES HÁBITOS

Rutina antes de dormir

Pequeñas acciones, grandes sueños

- ★ Soy tranquilo
- ★ Soy responsable
- ★ Soy organizado
- ★ Soy autónomo
- ★ Soy agradecido

1 Cenar



★ Como de forma tranquila y saludable.

2 Ponerse pijama



★ Me pongo el pijama cómodo y calentito.

3 Lavarse dientes



★ Cuido mi sonrisa cada día.

4 Preparar ropa



★ Dejo mi ropa lista para mañana. ¡Qué organizado soy!

5 Leer cuento



★ Leo con atención y calma.

6 Dormir



★ Duermo profundamente y descanso feliz.

Cada noche es una oportunidad para cuidar de mí y empezar un nuevo día con energía y alegría.

¡Buenas noches!

MI RUTINA DE LA MAÑANA

1



ME DESPIERTO

2



VOY AL BAÑO

3



ME VISTO

4



DESAYUNO

5



ME LAVO LOS DIENTES

6



PREPARO MI MOCHILA

7



VOY AL COLEGIO

¡Cada paso me ayuda a tener un gran día!



LLEGADA AL AULA



¡Cada pequeño paso me ayuda a tener un gran día!

@PROFEALVARO

PRIMERO / DESPUÉS

1

PRIMERO



Trabajo

DESPUÉS



Juego

2

PRIMERO



Recoger

DESPUÉS



Descanso

3

PRIMERO



Escuchar

DESPUÉS



Elegir actividad

¡Cada pequeño paso me ayuda a tener un gran día!



NORMAS VISUALES DEL AULA



1

Escucho cuando hablan



2

Levanto la mano



3

Camino despacio



4

Recojo materiales



5

Respeto a mis compañeros



6

Pido ayuda



¡JUNTOS HACEMOS UN AULA FELIZ!



EMOCIONES BÁSICAS

TERMÓMETRO EMOCIONAL



CONTENTA



Me siento alegre, feliz y con energía.

DECAÍDA



Me siento decaída, sin ganas y con tristeza.

ENFADADA



Me molesta algo y me siento muy irritada.

ASUSTADA



Me siento asustada, preocupada y en peligro.

TRANQUILA



Me siento en calma, relajada y en paz.

NECESITO AYUDA



Me siento sola, necesito que alguien me ayude.

Todas mis emociones son válidas. Puedo sentirlas, expresarlas y pedir ayuda.

¡Está bien sentir, está bien pedir ayuda, está bien ser yo!

ESTRATEGIAS DE CALMA

1

Respirar despacio



2

Contar hasta 10



3

Ir al rincón tranquilo



4

Pedir un abrazo



5

Beber agua



6

Escuchar música suave



Puedo calmarme,
me conozco y elijo lo que
me ayuda a sentirme mejor.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS

1

Abrir grifo



Abro el grifo con cuidado.

2

Mojar manos



Mojo bien mis manos con agua.

3

Poner jabón



Pongo jabón en mis manos.

4

Frotar



Entre los dedos

Dorso

Uñas



Froto todas las partes de mis manos.

5

Aclarar



Aclaro bien mis manos para quitar el jabón.

6

Secar



Seco mis manos con una toalla limpia.

¡Manos limpias,
manos sanas!



PREPARAR LA MOCHILA



1

Guardar agenda



2

Guardar estuche



3

Guardar cuaderno



4

Comprobar tarea



5

Cerrar mochila



¡LISTO PARA UN GRAN DÍA!

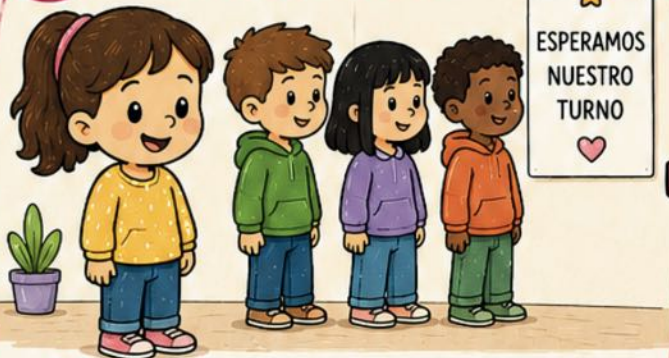
Organizado hoy, éxito mañana

IR AL COMEDOR

Una rutina que nos hace crecer

1

HACER FILA



Espero mi turno y mantengo el orden.

2

LAVAR MANOS



Me lavo bien las manos con agua y jabón.

3

SENTARSE



Me siento tranquila y con buena postura.

4

COMER TRANQUILO



Como en silencio, saboreo mi comida y respeto a mis compañeros.

5

RECOGER BANDEJA



Dejo mi bandeja en su lugar y dejo todo ordenado.

6

DAR LAS GRACIAS



Agradezco a las cocineras y al personal que nos cuida cada día.

RECUERDA

- ★ Soy respetuosa
- ★ Cuido el comedor
- ★ Disfruto el momento
- ★ ¡Juntos lo hacemos mejor!

PEQUEÑAS ACCIONES,
GRANDES HÁBITOS

Rutina antes de dormir

Pequeñas acciones, grandes sueños

- ♡ Soy tranquila
- ♡ Soy responsable
- ♡ Soy organizada
- ♡ Soy autónoma
- ♡ Soy agradecida

1

Cenar



♡ Como de forma tranquila y saludable.

2

Ponerse pijama



♡ Me pongo el pijama cómodo y calentito.

3

Lavarse dientes



♡ Cuido mi sonrisa cada día.

4

Preparar ropa



♡ Dejo mi ropa lista para mañana. ¡Qué organizada soy!

5

Leer cuento



♡ Leo con atención y calma.

6

Dormir



♡ Duermo profundamente y descanso feliz.

Cada noche es una oportunidad para cuidar de mí y empezar un nuevo día con **energía** y **alegría**.

¡Buenas noches!